



Département de la santé du canton de Bâle-Ville

Section Services de santé

► Division Prévention

# EAT *fit*

Avec un  
carnet  
de recettes  
séparé

MAGAZINE SANTÉ POUR LA JEUNESSE

**N<sup>o</sup>  
01**

## Bien dans ton corps!

**INTERVIEW**

**Valentin  
Stocker,  
footballeur**

p. 18



# EATfit

## Table des matières

La beauté au fil du temps	p. 4
Mon corps	p. 6
Mon corps, cet ennemi	p. 8
Interview: Sarah Schumacher	p. 10
L'indice de masse corporelle (IMC)	p. 12
Me sentir bien dans mon corps	p. 14
Cuisiner, c'est fun	p. 16
Interview: Valentin Stocker	p. 18
Lexique des nutriments	p. 20
La pyramide alimentaire	p. 22
Comment composer mon assiette	p. 24
Fast-food	p. 26
Boissons	p. 28
Faits insolites	p. 30
Adresse de commande/Impressum	p. 32

Cuisiner,  
c'est fun  
p. 16

Faits  
insolites  
p. 30

J'aime ma manière d'être gentil et aimable avec les autres. Et puis ma bonne humeur. J'aime aussi mon visage.  
Aljosha, 16 ans



J'aime mes yeux et la couleur de mes cheveux.  
Louis, 16 ans



Je suis serviable, adorable, toujours de bonne humeur et je me tiens le plus souvent à carreau.  
Tobit, 15 ans



J'ai confiance en moi, je suis quelqu'un de drôle et je m'y connais très bien en foot.  
Max, 15 ans

Ce qui me plaît? Mes yeux, mes cheveux, mon rire et mon ouverture d'esprit. Je crois que je suis prévenante et aimable. Cela me plaît :-)  
Yeshi, 14 ans



Enquête  
Qu'est-ce qui te plaît chez toi?



Ce que j'aime chez moi? Ma créativité et ma capacité à m'imposer.  
Murat, 16 ans



J'aime mon ouverture d'esprit et le fait d'avoir des super amis.  
Lena, 14 ans

Ce que j'apprécie chez moi, c'est d'être appliquée et d'aider les autres quand ils ont des problèmes.  
Aynur, 14 ans



J'aime mes cheveux, mes yeux, mes pieds, ma confiance en moi, mon goût en matière de mode, mon caractère et mon style de vie!  
Olivia, 15 ans



# La beauté

## au fil du temps

Il y a toujours eu des idéaux de beauté. Mais ce qu'on trouve beau a beaucoup changé au fil du temps. Tous ces idéaux de beauté ont néanmoins quelque chose en commun: seul un nombre infime de personnes peut y accéder. Malgré cela, on se laisse bien souvent influencer par ces modèles irréalistes. Voici comment, au cours des dernières décennies, l'idéal de beauté a évolué pour en arriver à celui d'aujourd'hui.



## Est beau celui qui se trouve beau

Quand il y a suffisamment à manger, le défi est de se modérer. Un ventre plat serait signe d'une maîtrise et d'un contrôle de soi. Dans certains pays où la nourriture manque, **les corps bien nourris sont considérés comme beaux car ils sont preuve de richesse.** Il est frappant de voir qu'au fil du temps, les hommes se sont aussi soumis à des idéaux toujours plus stricts et irréalistes. Aujourd'hui, beaucoup d'hommes achètent des produits de beauté et s'entraînent pour modeler leur corps.

**Les secteurs du fitness et de la publicité, les industries de l'habillement et des cosmétiques, le marché de l'amaigrissement et de la chirurgie esthétique s'enrichissent grâce au fait que les femmes et les hommes visent des idéaux de beauté irréalistes.**

### Autres pays, autres mœurs

L'idéal de beauté varie d'un continent à l'autre. En Asie, par exemple, une peau très claire est appréciée alors que les Européens préfèrent généralement un teint plus hâlé. Au final, est beau celui qui se trouve beau!

**En règle générale, peu nombreuses sont les personnes qui remplissent vraiment les normes de beauté décrétées à un instant précis par la société.** Et, souvent, c'est par hasard qu'elles y répondent.

### La beauté est un leurre et on se laisse toujours avoir.

L'apparence nous aide à nous faire une idée de quelqu'un qu'on ne connaît pas. Mais lorsqu'il s'agit de dire ce qu'on apprécie chez les uns et les autres, l'apparence est secondaire. L'important, ce sont d'autres valeurs, comme «avoir bon caractère» ou «être digne de confiance». «Un look soigné» est aussi souvent apprécié. **Ce n'est probablement ni les abdos en béton ni la taille de guêpe qui font que les uns et les autres se plaisent.**



# MON CORPS

## Un régime pour une silhouette de rêve?

Des régimes soi-disant «miracles» arrivent constamment sur le marché. Tous promettent une perte de poids ultra facile. Mais attention! Les régimes ne tiennent que rarement leurs promesses. A long terme, ils sont difficiles à suivre et souvent l'envie de manger devient une obsession. **Une alimentation variée et une activité physique suffisante sont des clés pour se sentir bien dans son corps.**

## L'effet yoyo

Si, après un régime, tu recommences à manger comme avant, tu risques de reprendre rapidement les kilos perdus. Cela s'appelle l'effet yoyo: le poids descend rapidement pour remonter tout aussi vite. En effet, lors d'un régime, en plus de la perte d'eau et de graisse, les muscles fondent. Un corps avec moins de muscles consomme moins d'énergie. Après le régime, si tu recommences à te nourrir de la même manière qu'avant, tu risques donc de reprendre du poids car tu as moins de muscles et ton corps brûle moins de calories. **Les personnes qui font régulièrement des régimes peuvent ainsi, à long terme, grossir de plus en plus. Et celles qui bougent et entretiennent leurs muscles peuvent stabiliser leur poids plus facilement.**



## A-t-on besoin de compléments alimentaires pour pratiquer un sport?

Alors que certains jeunes veulent rester le plus mince possible, d'autres veulent avoir des abdos en béton et de beaux muscles. Ceux-ci pensent souvent que pour bien se muscler, ils ont absolument besoin de compléments alimentaires comme des anabolisants. Mais tous les individus ne développent pas leurs muscles de la même manière. Outre la prédisposition naturelle, un entraînement intense et une alimentation équilibrée sont nécessaires. Les compléments alimentaires ne sont utiles que dans le sport de haut niveau – et encore. **Pour les sportifs amateurs, il suffit simplement de se nourrir de façon variée.** C'est non seulement meilleur pour la santé mais aussi moins cher.

Le sais-tu ???



Un régime ne permet pas de perdre de la graisse de manière ciblée (p. ex. au niveau du ventre). Lorsque l'on maigrit, c'est toute la masse grasseuse qui diminue. Et ce sont nos prédispositions génétiques qui décident où se forme la graisse sur le corps.



## A bas les régimes!

Ton corps est encore en pleine croissance. Pour bien fonctionner, il a besoin d'une multitude de nutriments variés. Des régimes déséquilibrés, dissociés, peuvent entraîner des carences pour le corps. Ecoute ton corps: savoure chaque bouchée et veille à tes sensations de faim et de satiété (voir p. 26).

## Faire un régime n'est jamais anodin.

Sois particulièrement attentif aux indices suivants, signes d'un régime déséquilibré à éviter:

- Seuls certains aliments sont permis, d'autres sont complètement interdits.
- On te promet une perte de poids rapide.
- Tu dois compter les calories.
- On t'interdit d'associer certains aliments entre eux.
- Des produits complémentaires comme des vitamines sont nécessaires.
- Le régime terminé, il faut quand même continuer de remplacer un repas par un produit spécial.
- Des aliments fabriqués industriellement sont vendus dans le cadre du régime.
- Les quantités ou le rythme des repas sont prescrits de façon très stricte.
- La publicité présente des expériences vécues et des photos «avant-après».
- On te promet une perte de poids sans changer tes habitudes alimentaires.

# Mon corps, cet ennemi

## S'affamer dangereusement ou dévorer sans contrôle

La plupart d'entre nous se sont probablement déjà préoccupés de leur silhouette ou ont même essayé un régime. Certains ont sûrement déjà grignoté des chips ou du chocolat, par ennui, à cause d'un chagrin d'amour ou par dépit. Cela devient dangereux lorsque le comportement alimentaire est durablement perturbé.

On parle de troubles du comportement alimentaire: lorsque tu penses constamment aux calories, que tu surveilles continuellement ton poids ou que tu as des fringales incontrôlables, par exemple.

Les troubles du comportement alimentaire sont des maladies psychiques qui peuvent nuire durablement et sérieusement au corps. L'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie compulsive (accès de fringales incontrôlables) en font partie. Le point commun entre ces différents troubles du comporte-

ment alimentaire: on n'arrête pas de penser à la nourriture, au poids, aux calories et à son physique. Derrière ce genre de comportement, il y a souvent d'autres problèmes cachés. Des sentiments comme la peur, le mal-être, la tristesse et la colère sont refoulés. Manger ou ne pas manger peut devenir une issue ou une manière de remplacer quelque chose et cela détourne l'attention des autres problèmes. On nuit donc à son corps en lui apportant trop peu ou trop de nourriture et par la même occasion à sa santé psychique. Les soucis et les problèmes ne sont pas résolus activement et il n'y a pas de réflexion sur les origines du trouble du comportement alimentaire. Sans aide, la souffrance devient toujours plus grande, avec pour conséquences: des problèmes à l'école, en famille, au travail, avec les amis, des soucis de santé, etc.

## A quoi reconnaît-on un éventuel trouble du comportement alimentaire:

- Les pensées ne tournent qu'autour de la nourriture et de la silhouette.
- Régulièrement on ne mange pas pour se rassasier ou par plaisir mais p. ex. quand on est en colère, frustré, triste, seul ou parce que l'on s'ennuie.
- On contrôle constamment son poids. On trouve son corps laid et on en a honte.
- On souffre d'accès de fringales violents, et pour compenser le trop-plein de nourriture, on a recours à des moyens externes, comme faire plus de sport ou se faire vomir.

Si tu te reconnais dans plusieurs de ces affirmations, ou si tu reconnais une personne de ton entourage, cela peut être le signe qu'un trouble du comportement alimentaire est en train de s'installer ou existe déjà. Dans ce cas, il est important d'en parler à quelqu'un ou de faire appel à un(e) professionnel(le). Tu trouveras ci-dessous des adresses utiles.

## Je crois qu'un(e) ami(e) souffre d'un trouble du comportement alimentaire – que puis-je faire?

1. Parle à ton ami(e) en tête-à-tête.
2. Ne lui fais aucun reproche mais explique-lui avec tact ce que tu remarques et ce qui t'inquiète.
3. Tu devras peut-être faire face à une certaine résistance. Ne baisse pas les bras pour autant! Revenir plusieurs fois sur la question peut inciter les personnes concernées à aller chercher de l'aide.
4. Attire l'attention de ton ami(e) sur le fait qu'il/elle peut aller chercher conseil. N'en parle toutefois à des tiers que si la personne concernée le souhaite. Ainsi, tu n'abuses pas de sa confiance.
5. Si, toi-même, tu ne sais pas quoi faire, va chercher de l'aide auprès d'une personne compétente (médiateur/trice, infirmier/ère scolaire, psychologue scolaire, etc.).

Dis à ton ami(e) qu'il/elle est important(e) pour toi.

Tu trouveras plus d'informations ici:

[www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)  
[www.tr-alimentaires.ch](http://www.tr-alimentaires.ch)  
[www.ceptade.ch](http://www.ceptade.ch)

Tu trouveras une assistance professionnelle ici:

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
UMSA  
Unité multidisciplinaire de santé des adolescents  
Avenue de Beaumont 48, 1011 Lausanne  
Tel +41 21 314 37 60  
[www.umsa.ch](http://www.umsa.ch)

# «ÉCOUTE-TOI ET FAIS-TOI CONFIANCE!»

Nous avons eu la chance de discuter avec l'ex-mannequin Sarah Schumacher de ses expériences dans l'univers de la mode. En 2004, elle a gagné le concours «Ford Supermodel of Switzerland» et a ensuite atteint la 5e place sur 45 lors de la finale internationale Ford Supermodel à New York. Elle a toutefois décidé d'abandonner sa carrière de mannequin pour se consacrer à ses études.

**Qu'est-ce que la beauté pour toi? Qu'est-ce qui t'attire chez les autres?**

Pour moi, une personne est belle quand elle rayonne de l'intérieur, respire la joie de vivre et a de l'humour. L'apparence est secondaire, c'est surtout la sympathie qui compte. En effet, il peut arriver que je trouve une personne belle au premier regard puis qu'elle perde sa beauté si elle ne m'est pas sympathique. À l'inverse, une personne que je ne remarque pas au premier abord peut ensuite devenir très belle à mes yeux à la suite d'une conversation ou lorsque ses traits de caractère se révèlent.

**À ton avis, la beauté est-elle aujourd'hui plus importante qu'il y a quelques années?**

Il y a toujours eu des idéaux de beauté et la beauté a toujours été un symbole de réussite. Mais la définition de la beauté a évolué au fil des ans. À l'époque baroque, les femmes devaient être petites et rondes. Aujourd'hui, être grande et mince est considéré comme beau. Ce qui est nouveau, c'est qu'avec les médias actuels, ces idéaux de beauté peuvent atteindre nettement plus de personnes et que les retouches faites avec Photoshop transmettent des images irréalistes. On nous manipule pour que nous ayons l'impression que, pour être heureux, il nous faut ressembler à ces femmes et ces hommes des affiches et des magazines.

**Que penses-tu des shows de casting pour les mannequins?**

Je n'aime pas ces shows car ils renforcent encore davantage l'image de ce monde illusoire et font croire que seule l'apparence compte. Ce qui est montré dans ces shows ne correspond pas à la



réalité. Le monde de la mode me fait souvent penser à une foire au bétail. J'ai été traitée comme un produit. Ma personnalité et ce que je ressentais n'intéressaient personne. Seule mon apparence comptait. Cela n'a rien à voir avec le glamour. En tant que mannequin, il faut être très fort. On est seul en permanence, on a toujours faim, on doit sans cesse passer des castings et s'attendre à essayer des refus. On est juste un numéro parmi d'autres.

**Les mannequins affirment souvent qu'elles se nourrissent et mangent normalement, aussi du fast-food et de la pizza. C'est vrai?**

Non, qui veut réussir dans ce business doit suivre un régime alimentaire très strict. Et bien-entendu, il n'y a ni chips ni chocolat au menu. Même si certains mannequins affirment en manger beaucoup. Les mannequins suivent généralement un régime amaigrissant spécial. J'ai entendu beaucoup de filles dire qu'elles ne mangeaient plus que des fruits et des légumes. Ou qu'avant un défilé, elles ne mangeaient rien du tout pour perdre encore un ou deux kilos. Mais c'est impossible à long terme, personne ne tient le coup ainsi.

**Est-ce la raison pour laquelle tu t'es retirée du monde de la mode?**

Oui, j'ai dû arrêter car je perdais toutes mes forces. Cette expérience m'a rendu vraiment malade et je sentais que c'était contre nature. Je m'affamais, je suis entrée dans le cercle infernal des troubles du comportement alimentaire, je mangeais parfois trop et essayais alors de perdre ce poids en faisant du sport à l'extrême. Ce qui s'est fortement senti

sur mon psychisme. Je n'arrivais plus à contrôler quoique ce soit, je doutais complètement de moi et je me reprochais d'être nulle. J'avais l'impression que personne ne m'aimerait si je venais à peser plus – même si cette idée est totalement fautive. Grâce à ma famille, mon entourage ainsi qu'à l'aide compétente de psychologues et d'une diététicienne, j'ai réussi à dire «non», à m'accepter à nouveau et à m'aimer comme je suis.

**Quel conseil donnes-tu aux jeunes?**

Ne prenez pas trop au sérieux l'image que les médias veulent vous vendre. Soyez attentifs/attentives à ce que vous ressentez et à ce qui vous semble pertinent. Ne laissez pas les affiches, les shows, les séries et autres vous troubler. Entourez-vous de personnes sincères qui vous apprécient. Prenez conscience du fait que 98% des photos sont retouchées. Tout y est présenté de façon plus parfaite que la réalité. C'est de la publicité et la publicité veut vous vendre ses produits. Le plus important: aimez-vous comme vous êtes! Aucune affiche ni aucune pub ne vous passera ce message. La confiance en soi et l'acceptation de sa propre personne ne sont pas des choses qui s'achètent mais elles sont la voie vers une vie heureuse.

**Sarah**

**«Aimez-vous comme vous êtes!»**



## PORTRAIT

Prénom: Sarah

Nom: Schumacher

Année de naissance: 1987

Profession: étudiante en théologie

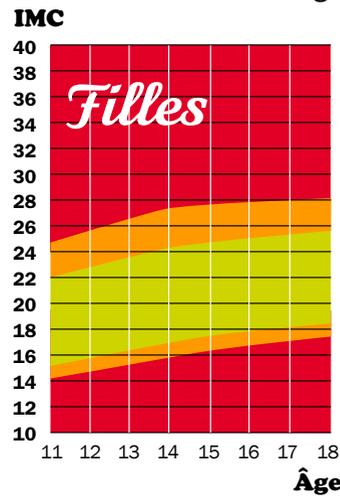
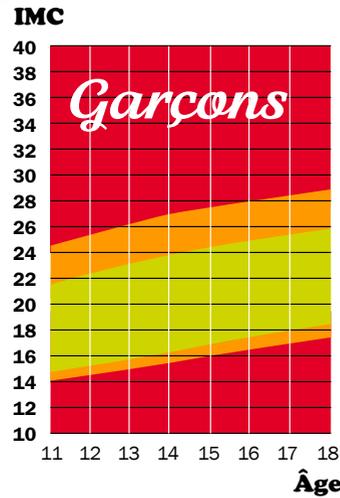
# L'indice de masse corporelle

Pour avoir une estimation de la masse corporelle, on a souvent recours à l'«IMC» (Indice de Masse Corporelle). Un IMC trop élevé révèle un surpoids, un IMC trop faible un sous-poids. Mais n'oublie pas que l'IMC n'est qu'une indication. Ni plus ni moins.

**Le calcul de l'IMC est simple:**

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids corporel en kg}}{(\text{taille en m})^2}$$

Pour évaluer ton IMC, regarde où la valeur obtenue s'inscrit dans le diagramme. Attention! Il y a un diagramme pour les garçons et un pour les filles. Cherche ton âge et relie-le à l'IMC que tu as calculé. Si ta valeur se situe dans la zone verte, c'est le signe que ton poids corporel se trouve dans la norme. Des valeurs dans la zone orange sont le signe d'un surpoids ou d'un sous-poids, des valeurs dans le rouge indiquent un surpoids ou un sous-poids important. **Si ton IMC se trouve dans le rouge, parles-en à ton médecin.**



- Surpoids important (obésité)
- Surpoids
- Poids normal
- Sous-poids
- Sous-poids important

## Exemple

Mauro a 15 ans, pèse 72 kg et mesure 1,78 m. Son IMC est de  $72 \text{ kg} / (1,78 \text{ m})^2 = 22,8$ . Si on cherche dans le diagramme des garçons la valeur IMC de 22,8 pour un âge de 15 ans, on constate que l'IMC de Mauro est dans la zone verte.



## L'important c'est de bouger!

**L'IMC est certes facile à calculer mais sa signification a des limites:** en effet, un garçon musclé peut par exemple avoir la même taille et le même poids qu'un garçon du même âge en surpoids. Les deux ont alors un IMC identique mais un seul est véritablement en surpoids. On sait de plus qu'être en forme est nettement plus important pour la santé qu'un poids soi-disant normal. **En effet, les personnes en léger surpoids qui font régulièrement de l'exercice sont généralement en meilleure santé que celles de poids normal qui ne pratiquent pas d'activité physique.** De plus, on oublie souvent que le sous-poids nuit également à la santé.

## 5 Conseils pour bouger au quotidien

MOVE YOUR BODY!

1. Prends l'escalier au lieu de l'ascenseur. 
2. Sur l'escalator, ne reste pas immobile mais continue de monter. 
3. Retrouve tes ami(e)s pour faire du sport. 
4. Lorsque tu as une activité assise, lève-toi régulièrement, étire-toi et fais quelques mouvements. 
5. Au lieu d'attendre le bus, marche jusqu'à l'arrêt suivant. 

# MIE

# sentir bien dans mon

# CORPS

## Se sentir bien en mangeant: tout un programme ...

- Fais confiance à tes sensations au lieu de compter les calories.
- Mange quand tu as faim et arrête-toi quand tu es rassasié(e).
- Manger est un plaisir – savoure chaque bouchée!
- On peut manger de tout, il n'y a pas d'interdit!
- L'important, c'est d'avoir un rapport serein et harmonieux avec la nourriture.
- Si tu manges sans avoir faim, demande-toi si tu es en train de calmer une autre faim en toi, p. ex. une faim de distraction parce que tu t'ennuies, ou un besoin de te rassurer parce que quelque chose t'inquiète.
- Prends le temps de manger, ton corps prendra la bonne décision. Si tu apprends à écouter ton corps, tu finiras par manger ni trop, ni trop peu.
- Peu importe ce que tu manges, mange-le avec envie et plaisir et savoure! Cuisine avec tes ami(e)s ou ta famille, c'est un plaisir.

## Prends soin de toi!

Souligne ta beauté naturelle en prenant soin de ton corps: tu te sentiras bien! Alors que l'alcool, la nicotine, le stress et l'excès de soleil font vieillir la peau plus rapidement, boire de l'eau régulièrement aide à avoir une peau saine.

### Conseils bien-être

**Des sachets de thé contre les cernes lorsque la nuit a été longue**

Verse de l'eau bouillante sur deux sachets de thé (seulement du thé

noir ou vert!) et laisse-les infuser 10 minutes. Dépose-les sur une assiette puis mets-les à refroidir dans le congélateur. Ressors-les au bout d'une dizaine de minutes et allonge-toi confortablement. Pose alors un sachet sur chaque œil. Lorsque la sensation de fraîcheur s'estompe, retourne les sachets et laisse-les posés sur tes yeux jusqu'à ce que l'effet rafraîchissant disparaisse. Tes yeux te sembleront ensuite ravivés et toniques. Les cernes devraient avoir diminué et les yeux être moins enflés.

**Adieu la peau grasse! Masque au yogourt et au miel pour une belle peau**

Mélange cinq cuillères à soupe de yogourt nature avec une cuillère à soupe de miel. Etale ce mélange sur ton visage et laisse-le agir environ 15 minutes. Enlève ensuite le masque avec de l'eau tiède.

**Conseil: pose une rondelle de concombre sur chaque œil et fais des photos marrantes.**

**Des vitamines pour une belle peau**



## Peux-tu voir comme je me sens bien?

On remarque souvent si une personne est bien dans son corps ou non. Pourquoi et quels sont les signes qui nous permettent de penser cela?

**Langage du corps:** il nous révèle beaucoup de choses. Avec ses mimiques, son attitude et ses gestes, une personne peut paraître positive et ouverte et une autre plutôt négative et fermée.

**Langage:** la manière de t'exprimer, ton vocabulaire, ton intonation et le volume de ta voix ont un effet sur ceux qui t'écoutent.

**Look (vêtements, coiffure):** l'important n'est pas ce que tu portes, ni ta coiffure, ni ta silhouette. L'important, c'est que tu te sentes bien avec.

## Chacun son style!

**Les gens ne peuvent pas tous avoir la même tête; ce serait plutôt ennuyeux!** Bien trop souvent, on se moque des autres, on les juge et pense du mal d'eux. Sois toi-même, reste toi-même. Car tu es bien comme tu es. Mais accepte par la même occasion les autres comme ils sont.



# Cuisiner, c'est fun!



La fameuse tourte de Linz du supermarché, la même lasagne surgelée ou les spaghettis avec l'éternelle sauce toute prête – que c'est monotone à la longue! Pourquoi ne pas cuisiner soi-même? Six bonnes raisons pour faire le pas ...

- Tu peux assaisonner le plat à ton goût.
- Les plats « maison » sont plus savoureux que les plats précuisinés et chauffés au micro-onde.
- Cuisiner soi-même est souvent moins cher que les plats préparés ou livrés.
- Tu connais tous les ingrédients utilisés.
- Tu peux cuisiner avec tes ami(e)s ou avec ta famille.
- Tu peux faire preuve de créativité et faire de nouvelles expériences.

## Que cuisiner?

Tu trouveras plein de recettes dans le carnet de recettes séparé, dans d'autres livres de cuisine ou encore sur Internet.

- **Quelle quantité veux-tu cuisiner? Vérifie les quantités indiquées dans la recette.**
- **Vérifie les stocks et quels ingrédients tu dois encore acheter.**
- **Fais une liste de courses. Cela te permettra de ne pas perdre de temps dans le magasin et tu éviteras les achats impulsifs.**



## Faire une liste de courses

Avec une liste de courses, tu ne perds pas de temps et tu économises de l'argent. Le mieux est de mettre sur ta liste les aliments par groupes (fruits, légumes, produits laitiers, pain, etc.), tu les trouveras plus facilement lors de tes achats.

## Les courses

**Compare les prix.** Ne te laisse pas avoir par les différentes tailles d'emballage. Sous le prix du produit figure souvent le prix aux 100 g; tu peux ainsi mieux le comparer avec d'autres produits.

**Attention: les produits les plus chers sont souvent présentés à la hauteur des yeux.** Les marchandises moins chères sont souvent placées tout en haut ou en bas des rayons.

**Opte plutôt pour les produits non-transformés.** Les produits prédécoupés, nettoyés ou précuits sont souvent plus chers et peuvent contenir moins de vitamines.

Si tu n'as pas beaucoup de temps pour cuisiner, tu peux recourir aux légumes surgelés non assaisonnés même s'ils contiennent parfois moins de vitamines et de nutriments que les légumes frais.

**Ne va pas faire les courses le ventre vide!** Si tu as faim, tu risques d'acheter nettement plus que ce dont tu as réellement besoin.

## Cuisiner

L'idéal est de placer tous les ingrédients à portée de main avant de commencer. Cela simplifiera la préparation.

Si tu n'aimes pas certains ingrédients, tu peux les remplacer par autre chose ou les supprimer tout simplement.

## Savourer

**Savoure le repas dans une ambiance agréable et en bonne compagnie.**

Le repas est encore plus agréable lorsque la table est bien décorée! On n'a souvent pas besoin de grand-chose: des serviettes colorées, des bougies, des fleurs, ...

**Nous te souhaitons un bon appétit!**



# «POUR MOI, LE PLUS IMPORTANT C'EST DE BOUGER.»



## PROTRAIT

Prénom: **Valentin**  
 Nom: **Stocker**  
 Année de naissance: **1989**  
 Profession: **footballeur, milieu de terrain**

### Quels sont tes plats préférés?

Je suis plutôt spontané dans mes choix alimentaires. Parfois, j'ai envie d'une bonne pizza, parfois je salive à l'idée d'un délicieux filet de bœuf. Autrefois, mon plat préféré, c'était les «boulettes de viande avec des cornettes et de la compote de pommes».

### Manges-tu souvent des sucreries?

Je préfère les sucreries aux chips et à ce genre de chose. Ce que j'aime beaucoup, ce sont les oursins géliifiés, et la glace évidemment.

### Et le chocolat?

Oui ... J'adore le chocolat. Mais je n'exagère pas, je ne mange ni trop de chocolat ni trop de sucreries en général. Mais j'aime prendre une barre de chocolat ou une poignée d'oursins géliifiés après un bon repas.

### En tant que sportif, à quoi dois-tu veiller en particulier dans ton alimentation?

Avant les matchs, on doit veiller à manger suffisamment de glucides. En règle générale, pour nous sportifs, une alimentation équilibrée est très importante. Mais il nous arrive aussi de manger un hamburger ou un kebab. Il n'y pas de problème tant que ce n'est pas tous les jours. L'alcool est aussi un sujet particulier. Surtout quand je suis blessé: l'alcool est alors à proscrire absolument. Autrement, j'aime boire un verre de vin ou une bière de temps à autre. Tout est dans la mesure.

### Quels conseils alimentaires voudrais-tu donner aux jeunes?

A mes yeux, il est particulièrement important d'avoir des journées bien réglées avec trois repas principaux. Pour moi, le petit déjeuner est très important. Mon conseil est de prendre vraiment le temps de manger. Il ne faut pas se contenter de manger mais prendre aussi conscience que l'on fait du bien à son corps.

### Comment te nourris-tu entre les repas?

Je mange des en-cas en fonction de l'entraînement. Si on s'entraîne deux fois par jour, les trois repas principaux ne suffisent naturellement pas! Alors, avant ou après l'entraînement, je mange en plus une banane par exemple. Et dans ce cas, je prends un petit-déjeuner plus consistant pour faire des réserves.

**Valentin:**

«**Mon conseil: prendre le temps de manger.**»

### Combien de fois t'entraînes-tu et que fais-tu pendant ton temps libre?

Nous avons généralement un entraînement par jour, parfois deux. Il ne reste pas beaucoup de temps pour autre chose. Parfois, on va encore dîner ensemble ou je regarde tranquillement un DVD.

Autrement, j'aime passer du temps avec mon chien. En général, j'essaie de profiter au mieux de mon temps libre pour me reposer.

### Que bois-tu le plus?

A la maison, je bois du jus de pomme dilué avec de l'eau minérale. Je sais que je devrais boire plus d'eau. Malheureusement j'aime bien les boissons sucrées. Comme je sais qu'elles ne sont pas bonnes pour la santé, j'ai pris l'habitude de n'avoir que du jus de pomme et de l'eau minérale à la maison. Si bien que je ne suis pas tenté de boire des boissons sucrées chez moi.

### En plus des boissons sucrées, les jeunes consomment souvent des boissons énergisantes. Toi aussi?

Non, je ne veux pas entendre parler des boissons énergisantes. Un thé glacé ou un coca-vanille, ok, de temps en temps, à certaines occasions.



### Fais-tu toi-même la cuisine? Si oui, que fais-tu?

J'aime beaucoup cuisiner. Et j'aime regarder les émissions de cuisine. Par exemple, j'ai fait récemment des fajitas. Bien-sûr, on peut acheter des préparations toutes faites. Mais j'ai fait moi-même les sauces comme le guacamole et la sauce au yogourt avec de la ciboulette pour accompagner la délicieuse viande bio et les légumes frais comme les poivrons, les tomates et les oignons. J'ai apporté ma touche personnelle et c'était très simple.

### Manges-tu souvent à l'extérieur? Où aimes-tu aller manger?

Avant les matchs, on va toujours au restaurant. Mais on n'y mange que des pâtes. En privé, j'aime bien aller au restaurant de temps en temps. Mais généralement, pas plus d'une fois par semaine. J'aime le resto italien ou encore la cuisine japonaise. J'apprécie aussi la cuisine suisse traditionnelle.

### As-tu des idoles? Ou quels étaient tes modèles autrefois?

J'étais un grand fan du footballeur Romario. Je n'ai pas vraiment été témoin de sa carrière, cependant, il m'a fasciné lors de la Coupe du monde de 1994 - j'avais 5 ans alors. Bien sûr, il y a aujourd'hui des joueurs que je trouve exceptionnels comme Messi ou Ronaldo. Mais ce ne sont plus LES modèles pour moi. Je suis un peu trop vieux pour ce genre de chose.

### Pour finir, as-tu encore un conseil pour les jeunes?

Je trouve qu'il est essentiel de faire suffisamment de sport. Ce qu'on fait en soi n'a pas d'importance. Mais il faut le faire avec passion; le footing peut être quelque chose de très sympa. Ou bien, aller tout simplement se balader dans la nature. Autrefois par exemple, j'étais souvent dans la forêt avec des copains. On a souvent construit des cabanes et passé notre temps ainsi. Pour être franc, je redoute que ce genre de chose se perde. Mais j'espère que ces activités en pleine nature ne disparaîtront pas et que les jeunes d'aujourd'hui en profitent aussi.

# Lexique des nutriments

## La nourriture est le carburant de notre corps

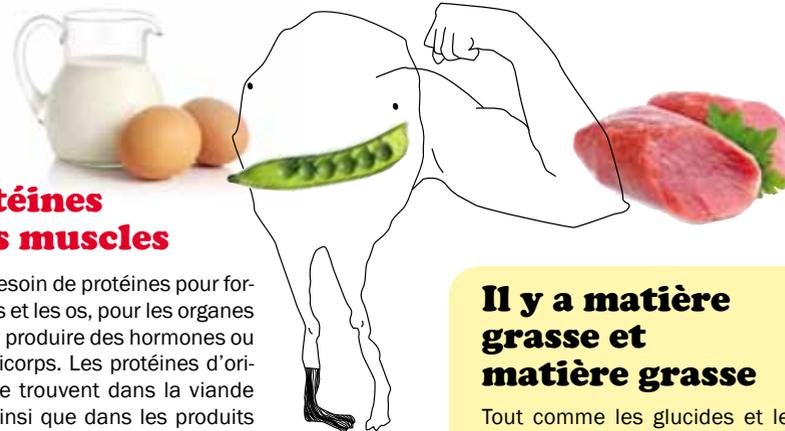
Le corps tire de la nourriture tous les composants nutritionnels dont il a besoin. Il travaille comme une centrale et brûle ces nutriments pour en tirer de l'énergie. Que tu dormes ou que tu fasses du sport, ton corps a toujours besoin d'énergie.

C'est comme pour construire une maison: une seule brique ne suffit pas. Ton corps a besoin d'une grande variété d'éléments nutritifs pour garder son équilibre.

Nous te donnons ici un aperçu des principaux nutriments:

## Les protéines pour tes muscles

Notre corps a besoin de protéines pour former les muscles et les os, pour les organes et la peau, pour produire des hormones ou encore des anticorps. Les protéines d'origine animale se trouvent dans la viande et le poisson ainsi que dans les produits laitiers et les œufs. Les légumineuses (lentilles, pois, graines de haricots, fèves, soja) sont riches en protéines végétales, tout comme le tofu et le quorn. Les protéines sont particulièrement nourrissantes.



## Il y a matière grasse et matière grasse

Tout comme les glucides et les protéines, les matières grasses (ou lipides) sont des nutriments importants. Ton corps en a besoin chaque jour pour leur apport en énergie, vitamines et acides gras essentiels. Les lipides sont très riches en calories. Il est donc important de veiller au type de matière grasse que l'on choisit et d'en manger avec modération.

Attention à certaines préparations qui peuvent être sources de graisses cachées et pas toujours de bonne qualité (plats précuisinés, pâtisseries, biscuits, etc.). Les matières grasses de bonne qualité – les «acides gras insaturés» – se trouvent dans les huiles de colza ou d'olive, ou encore dans les oléagineux (noix, amandes, etc.).



## Les glucides donnent de l'énergie

Les glucides sont une source d'énergie importante. On les trouve principalement sous forme d'amidon dans les céréales (p. ex. riz, pain, pâtes) et dans les pommes de terre. L'amidon a un effet rassasiant prolongé. Les glucides donnent de l'énergie aux muscles et au cerveau. Ils sont donc importants pour la concentration et l'activité physique.

A noter que le sucre blanc (sucre cristallisé) compte aussi parmi les glucides. Mais ce sucre ne rassasie qu'à court terme et tu as rapidement de nouveau faim. Il est donc préférable d'en consommer en petite quantité.

**BRAIN-POWER**



## Vitamines

**Certes, les vitamines n'apportent pas d'énergie à ton corps mais elles sont impliquées dans un grand nombre de processus métaboliques.**

Afin de perdre le moins de vitamines possible, mieux vaut choisir des fruits et légumes les plus frais possible. Il est aussi préférable de choisir des produits saisonniers de la région car ils n'ont pas voyagé longtemps. En résumé, plus un aliment est frais, plus il contient de vitamines.

Tu trouveras ici un calendrier listant les fruits et légumes de saison: [www.legumes.ch](http://www.legumes.ch)



## Fibres alimentaires

**Les fibres alimentaires régulent la digestion et l'activité de l'intestin.** Les fibres alimentaires ne se trouvent que dans les aliments végétaux. On les rencontre surtout dans les produits céréaliers (pain complet, pâtes, riz, et céréales complètes), les légumineuses, ainsi que dans les fruits et les légumes.

# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Une alimentation équilibrée et variée est importante pour ton bien-être et tes performances. Le principe en est simple: les aliments à la base de la pyramide sont nécessaires en quantité importante et ceux en haut de la pyramide en quantité moindre. Il n'y a donc pas d'aliments interdits. C'est la bonne mesure qui fait qu'une alimentation est saine.

**L'idéal est de se rapprocher de cette pyramide tout en respectant ses sensations de faim et de rassasiement.**

## Chaque jour

<b>Boissons</b> 	<b>Légumes et fruits</b> 
<b>Produits céréaliers</b> 	<b>Huiles et matières grasses</b> 
<b>Produits laitiers</b> 	<b>Sucreries et snacks</b> 

## + chacun 1 à 2 fois par semaine

**Viande, poisson, œufs**



## Fruits et légumes

5 portions par jour

Des fruits et/ou des légumes doivent être consommés à chaque repas! Il est recommandé de consommer 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour. Une portion = une poignée.

**Conseil: les fruits sont non seulement parfaits pour les encas mais aussi délicieux au petit-déjeuner.**

SAVOUREUX & SAIN

## Boissons

1,5 litre par jour

L'eau ainsi que les tisanes non sucrées sont les boissons les plus désaltérantes.

**Astuce: on trouve de l'eau du robinet presque partout – et elle est gratuite.**

## Sucreries et snacks

1 portion par jour

Après le repas, une petite douceur peut être dégustée sans culpabilité.

**Conseil: les noix non salées ou les fruits secs sont une alternative saine aux sucreries et aux snacks salés.**

## Huiles et matières grasses

Avec modération

Le beurre et l'huile sont les matières grasses les plus connues. Mais il existe d'autres sources de matières grasses par exemple, les noix, les amandes et l'avocat.

**Conseil: pour la salade, opte pour l'huile de colza, d'olive, de pépins de courge, ou encore de noix.**

## Viande, poisson, œufs

Chacun 1 à 2x par semaine

Les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson et les œufs se trouvent à cet étage de la pyramide.

**Conseil: le tofu et le quorn sont des bonnes alternatives à la viande et au poisson.**

## Produits laitiers

3 portions par jour

Le lait, le fromage, le yogourt et le fromage blanc sont des produits laitiers très appréciés.

**Conseil: le lait est aussi bon dans les sauces et dans les soupes.**

## Produits céréaliers et pommes de terre

3 portions par jour

Les pâtes, le riz et le pain sont les produits céréaliers les plus connus. Tout comme les pommes de terre, ils contiennent beaucoup d'amidon.

**Conseil: opte plutôt pour les produits à base de céréales complètes! Ils contiennent davantage de sels minéraux (magnésium, potassium, etc.), de vitamines et de fibres, qui rassasient plus longtemps.**

# Comment composer mon assiette?

Connaître la pyramide alimentaire et savoir ce dont ton corps a besoin est une chose, l'appliquer au quotidien en est une autre. Concrètement, comment puis-je me nourrir de manière saine et équilibrée? **Cette illustration te montre un modèle d'assiette équilibrée.**

## Fruits et légumes

Au moins les  $\frac{2}{5}$  de l'assiette

Les légumes sont délicieux crus et cuits. La grande variété de légumes et de fruits permet à chacun de trouver ce qui lui plaît. N'hésite pas à varier les couleurs, les saveurs et le mode de préparation.

Par exemple:

**spaghettis bolognaise avec de la salade**



**PROTÉINES FÉCULENTS LÉGUMES**

## Aliments riches en protéines

$\frac{1}{5}$  de l'assiette

Une fois par jour, une portion de viande, poisson, œufs, tofu, ou légumes secs. Pour les autres repas, consomme des produits laitiers comme le yogourt, le fromage blanc ou le fromage.

## Aliments riches en amidon

$\frac{2}{5}$  de l'assiette

Une fois des pommes de terre, une fois des pâtes, du riz ou du pain, une fois des légumes secs. Ici aussi, tu as le choix! Essaie quelque chose de nouveau. Les produits à base de céréales complètes sont ceux à préférer.



Ou:

**crêpes farcies aux légumes et jus de fruit**



**PROTÉINES FÉCULENTS LÉGUMES / FRUITS**

# FAST-FOOD

Le fast-food est un terme anglais signifiant «restauration rapide». Pour le fast-food, on a donc des plats qui sont d'une part produits rapidement et d'autre part mangés rapidement. Les plats typiques du fast-food sont vendus dans les restaurants rapides et aux take-aways. Mais un sandwich et une salade préparée achetés au supermarché peuvent aussi être considérés comme du fast-food.

## Les hamburgers sont-ils à proscrire d'une alimentation équilibrée?

Le fast-food en soi n'est pas mauvais pour la santé, cela dépend davantage de ta manière de manger, variée ou non. Bien sûr, manger un hamburger tous les jours n'est pas recommandé pour la santé. Mais il est tout aussi déséquilibré de ne manger que de la salade. En veillant à une alimentation équilibrée, il est tout à fait possible de savourer de temps en temps des frites ou un hamburger.



## La consommation de fast-food

Certaines personnes justifient leur consommation de fast-food par le stress. Pour gagner du temps, elles mangent en se rendant au rendez-vous suivant ou à la maison devant l'ordinateur. Lorsqu'on mange tout en faisant autre chose, il peut arriver qu'on ne remarque pas quand on est rassasié. Ainsi on continue de manger, bien qu'on ait plus faim depuis longtemps.

Lors du repas, la sensation de satiété n'apparaît qu'au bout d'une vingtaine de minutes. Prends donc le temps et mâche bien ce que tu manges. Pour sentir le signal de satiété que te donnera ton corps, écoute-toi.

Observe où tu manges et dans quelle situation. Manges-tu plus lorsque tu es triste? Ou bien, n'as-tu pas faim lorsque tu es stressé(e)?

Essaie de ne rien faire d'autre en mangeant. De ne pas regarder la télé non plus.

Savoure le repas avec tes ami(e)s ou ta famille. Vous avez probablement beaucoup de choses à vous raconter!

Mets de la couleur dans ton assiette. Pour ton menu, combine des aliments de différentes couleurs.

Prépare ton dîner à la maison ou demande à tes parents s'ils peuvent cuisiner de plus grandes quantités que tu pourras emporter plus tard. Tu économiseras ainsi de l'argent et du temps. Tu trouveras des recettes dans le carnet séparé.

Essaie régulièrement de nouveaux plats. Cela pimentera ton quotidien.

## 7 conseils pour une alimentation intelligente

Fais les courses AVANT d'avoir faim. En effet, on est plus à même de gérer toute l'offre qui se présente à nous. Dès qu'on a faim, on met n'importe quoi dans le chariot.



# Boissons

**Notre corps est composé de près de 2/3 d'eau.**

**C'est pourquoi il est important de boire chaque jour au moins 1 à 2 litres de boissons non sucrées.**

Sans cela, tu ne peux pas être à fond ni à l'école, ni au travail, ni au sport. Si tu bois moins, tes performances diminueront automatiquement. Tu risques d'avoir mal à la tête ou des vertiges.

**On ne peut pas faire des réserves d'eau. Il est donc nécessaire de boire régulièrement tout au long de la journée. L'eau n'est pas seulement la boisson la moins chère mais elle est aussi la meilleure pour toi. Les tisanes non sucrées sont aussi appropriées.**

Tu n'es pas un chameau!

## CONSEIL

Boire de l'eau, de l'eau et encore de l'eau. Si tu n'aimes pas l'eau, ajoute p.ex. un quartier de citron, un morceau de gingembre ou des feuilles de menthe. Si tu aimes les jus de fruits, dilue du jus 100% naturel dans une proportion de 1:2, c'est-à-dire mets deux fois plus d'eau que de jus de fruits dans ton verre.

## BOISSONS SUCRÉES

Ces boissons contiennent beaucoup de sucre et peuvent donc être considérées comme un dessert. Si quelqu'un boit souvent des boissons sucrées, le risque de surpoids et de caries augmente. De plus, les boissons au cola, le thé froid et les boissons énergisantes contiennent de la caféine.

## Boissons light

Les boissons light ou zéro contiennent moins de calories que les boissons sucrées, voire pas du tout. Attention tout de même: ces boissons sont très acides et attaquent l'émail des dents. Ton corps s'habitue de plus au goût du sucre artificiel. Cela modifie alors ta sensibilité au goût et au sucré. Les aliments naturels ne te semblent alors plus suffisamment sucrés et risquent de moins te plaire. De plus, les édulcorants des boissons light ne sont pas entièrement digérés et peuvent provoquer des ballonnements et des diarrhées.

# BOISSONS ÉNERGISANTES

Les boissons énergisantes te promettent de te donner des ailes et semblent donc idéales pour pouvoir faire la fête toute la nuit. C'est dû à la caféine qu'elles contiennent. Les boissons à la mode, par ailleurs fortement sucrées, contiennent non seulement beaucoup de calories mais aussi, en plus de la caféine, des additifs dont l'effet sur le corps n'est pas encore entièrement connu. La consommation de boissons énergisantes peut être dangereuse, surtout pendant une activité sportive ou en association avec de l'alcool. Si tu bois de temps à autre une canette ou un shot, cela n'est pas dangereux. Toutefois, une consommation régulière est fortement déconseillée. Dans tous les cas, les boissons énergisantes ne sont vraiment pas idéales pour se désaltérer!

## Caféine = plus de performance?

Au-delà du café, du cacao et du thé, certaines boissons sucrées comme le Cola, le thé froid ou les boissons énergisantes contiennent de la caféine, qui stimule le système nerveux central. Ton cœur, par exemple, bat plus vite. Une faible quantité de caféine peut déjà stimuler ton cerveau, augmenter ta concentration et amoindrir l'impression de fatigue. Si tu bois régulièrement des

boissons contenant de la caféine, ton corps s'habitue et tu n'en sentiras plus les effets. De plus, tu risques même de souffrir de manque lorsque tu n'en bois pas ou pas suffisamment. Cela peut se manifester sous forme de maux de tête et de fatigue. Une fois de plus, c'est la quantité qui fait que la caféine est nocive ou pas pour le corps.

## Teneur en caféine et en sucre du Cola et des boissons énergisantes



54 gr de sucre!

5 dl boisson énergisante



54 gr de sucre!

5 dl Cola



1 tasse représentée = teneur en caféine d'un café

1 morceau de sucre représenté = quantité d'un morceau de sucre (= 3,7 g)

# Faits insolites

## Faits singuliers et intéressants

3 dl de jus d'orange en brique 100% naturel couvrent les besoins journaliers en vitamine C.



Selon une étude américaine, les citrons verts sont perçus comme antipathiques, les oignons idiots et les champignons sont vus comme des fayots.

La lachanophobie est la peur des légumes.

Il y a plus de 7000 variétés de pommes.

La barre chocolatée Snickers tient son nom du cheval de la famille du fabricant.



À son origine en 1885, le Coca-Cola était vert.

Dans l'eau, les poires coulent et les pommes flottent.



5 dl de ketchup contiennent environ 40 morceaux de sucre.

Aujourd'hui, une opération esthétique sur cinq est pratiquée sur un homme. En 1985, la part était de 1 sur 20.

Le pilote et le copilote d'un avion ne mangent jamais la même chose. Cela permet d'éviter que les deux pilotes réagissent mal à un aliment ou souffrent d'une intoxication alimentaire au même moment.

Dans un pot de yogourt aux fraises de 150 g, il y a en moyenne une seule fraise.



Le miel est le seul aliment qui ne s'altère jamais.

Les concombres sont composés à 95% d'eau.



Une papille de notre langue a une durée de vie moyenne de 10 jours.



Depuis fin 2011, la pizza est considérée comme un légume aux USA.

Autrefois, on utilisait la mie de pain pour gommer.



Le premier fruit mangé sur la lune était une pêche.

Si on coupe un oignon et on se frotte la plante des pieds avec, on a une heure plus tard le goût de l'oignon dans la bouche.

La valeur boursière de L'Oréal est trois fois plus élevée que celle du plus grand groupe automobile General Motors.

A Paris, les femmes n'ont le droit légal de porter des pantalons que depuis janvier 2013.

Les morceaux de fruits dans les yogourts sont généralement des morceaux de rhubarbe avec des colorants.

Quand les vaches mangent trop de carottes, leur lait devient rose.

# EAT *fit*



## Impressum

4<sup>e</sup> édition entièrement remaniée

### Editeur

Département de la santé de Bâle-Ville,  
Division Prévention

### Rédaction

Anja Ramp, Nadia Pecoraro,  
Christian Wick, Nicole Zingg

### Conception

VischerVettiger, Bâle

### Illustration

Sarah Weishaupt

### Impression

s+z:gutzumdruck, Brigue-Glis

## Adaptation française et commande

### Centre Alimentation et Mouvement

Rue des Condémines 16  
1950 Sion  
Tél.: +41 (0)27 329 04 25  
alimentationmouvementvs@psvalais.ch  
www.alimentationmouvementvs.ch

### Programme cantonal

#### «Je mange bien, je bouge bien»

Service de la santé publique  
Rte des Cliniques 17  
1700 Fribourg  
Tél.: +41 (0)26 305 29 13  
Fax: +41 (0)26 305 29 39  
ssp@fr.ch  
www.fr.ch/pcs

### Programme alimentation & activité physique

Fondation O2  
Ruelle des Marronniers 3  
Case postale 2134  
2800 Delémont 2  
Tél.: +41 (0)32 420 88 94  
www.aap-jura.ch

### Programme cantonal «Ça marche!»

Ligues de la santé  
Avenue de Provence 12  
1007 Lausanne  
Tél.: +41 (0)21 623 37 90  
info@ca-marche.ch  
www.ca-marche.ch

Avec la contribution de Sophie Vust,  
UMSA



Promotion Santé  
Valais



Fondation O2 Promotion de la santé | Prévention | Développement durable



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FRIEBURG  
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Centre Alimentation  
et Mouvement



alimentation &  
activité physique



Confédération suisse  
Schweizer Eidgenossenschaft  
Confederaziun Svizra



ça marche!  
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX



Promotion Santé  
Suisse